

# KURUMSAL EĞİTİM VE PROGRAMLAR

*Çalışanlarınız ve kurumunuz için  
iyileştirici öneriler*



# BERABER ÇALIŞALIM

MindCare  
Mind-Body based Approaches

İş hayatında iyi hissetmenin her zaman kolay olmayabileceğini biliyoruz...

15 yıllık kurumsal hayat ve insan kaynakları yöneticiliği deneyimimizi psikoloji alanındaki uzmanlığımızla birleştirerek şirketlerin, çalışanların ve kurum kültürlerinin ihtiyaçlarını derinlemesine anlayabiliyor, bu bilgi birikimini psikolojik iyi oluş, farkındalık, liderlik ve beceri geliştirme odaklı program, eğitim ve seminerlere dönüştürüyoruz.

Kurumunuza ve çalışanlarınıza özel olarak tasarlanacak insan odaklı ve programlar için beraber çalışabilir, çalışanlarınız ve kurumunuz için iyileştirici uygulamalar geliştirebiliriz.



# HAKKIMIZDA

## Bilimsel ve çok disiplinli bakış açısı

Bütünleştirici ve disiplinler arası bir yaklaşımla, psikolojinin bilimsel temellerini iş hayatının gerçeklerine taşımak için çalışıyoruz. Eğitimlerimiz, iyi olma halini destekleyen ve kurumların gelişimini besleyen uygulamalı içeriklerle şekillenir.

## Amacımız

Kurumsal eğitimlerde hedefimiz, bireylerin güvenlik, stres yönetimi, dayanıklılık, işbirliği ve empati gibi becerilerini güçlendirerek kurum kültürünü desteklemektir. Bunun için hevesle ve titizlikle, bilimsel temelli yöntemleri sahaya uyarlamaya devam ediyoruz.



# UZMANLARIMIZ



## **KIVILCIM KIRAN**

KLİNİK VE ÖRGÜTSEL PSİKOLOG,  
AKREDİTE KOÇ,  
MINDFULNESS VE ŞEFKAT  
YAKLAŞIMLARI EĞİTMENİ  
VE HAREKET EĞİTMENİ

## **SELİN ILGAZ**

PSİKOLOG, NÖROBİLİM UZMANI  
(MSC NEUROSCIENCES),  
MINDFULNESS (MBSR) VE  
HAREKET EĞİTMENİ



**MindCare**

Mind-Body based Approaches

# REFERANSLAR

Fortune 500 şirketlerinden sivil toplum kuruluşlarına kadar pek çok kurumla yurt içi ve yurt dışında Türkçe ve İngilizce olarak eğitim, seminer ve webinar programları tasarladık.

Çalıştığımız firmalardan bazıları:



# REFERANSLAR

Çalıştığımız firmalardan bazıları (devam):

Akdeniz Chemson; Anadolu Sigorta; Arçelik; Arya Investment Platform; Assa Abloy; AstraZeneca; Assist; Birleřmiř Milletler Population Fund (UNFPA); Bosch; Boyner; Daikin; Decathlon; Duracell; Eaton; Eczacıbaşı; Engin Grup; Erdemir; Genel Enerji, Grundfos; H&M; Hedef Filo; Inditex; Insider; JTI; Jacobs; Johnson's Johnson's; Lilly Boehringer; Metlife; Mey Diageo; NETAŞ; Ofçay; Otsimo; Reckitt Benckiser; Rent'n Connect; Socar; TED Ankara Mezunları Derneđi; Tofaş; Viatris; Yargıcı

# REFERANSLAR

Aslında çok gündelik bir hareketmiş gibi gözükken “fark etmek” kavramının ne kadar farklı açılardan uygulanabilirliğini görmek, hatta deneyimlemek, ve aslında ne kadar bilinçli yapılırsa o kadar kolaylaştırıcı bir etkisi olduğunu anlamak ufuk açıcıydı.

Bu eğitim kendim için yaptığım bir iyilik oldu. Kıvılcım Hanımın engin bilgileri o kadar doyurucuydu ki hep daha çok paylaşsın istedim..

Bu kursa gelerek kendimle ilgili farkındalığımı arttırdım. İyi ki bu zamanda, burada birlikte vakit geçirme fırsatımız oldu. İyi ki bu işi yapmaya karar vermişsiniz. Emeklerinize teşekkürler. Umarım yine bir zamanda görüşürüz. Sevgiler.

# SUNDUĞUMUZ SEMİNERLER

## YENİ YIL İÇİN YENİ HAYAT BİLGİSİ



### Hedef Belirleme, Psikolojik Dayanıklılık ve İç Kaynakları Güçlendirme

Bu seminer, yeni bir döneme girerken bireylerin hedeflerini netleştirmesine, motivasyonlarını sürdürülebilir hale getirmesine ve içsel kaynaklarını güçlendirmesine odaklanır. Psikolojik dayanıklılık, öz-farkındalık ve stresle baş etme becerileri, bilimsel temelli yaklaşımlarla ele alınır.

#### SEMİNER SÜRESİ

90 - 120 Dakika

#### KİMLER KATILMALI

Çalışanlar,  
ekipler,  
liderler

#### KAZANIMLAR

Odaklanma ·  
Dayanıklılık · Öz  
farkındalık -  
Hedef Belirleme

# SUNDUĞUMUZ SEMİNERLER

## KADIN, KADINSILIK VE BEDENLE İLİŞKİ



### İş Yaşamında Psikolojik Güven, Beden Farkındalığı ve İçsel Denge

Bu seminer, kadın çalışanların iş yaşamında bedenleriyle ve duygusal deneyimleriyle kurdukları ilişkiyi psikolojik güven ve iyi oluş perspektifinden ele alır. Farkındalık ve öz şefkat temelli yaklaşımlarla, iş ortamında denge ve sürdürülebilir iyi oluş desteklenir.

#### SEMİNER SÜRESİ

90 - 120 Dakika

#### KİMLER KATILMALI

Kadın  
çalışanlar,  
liderler

#### KAZANIMLAR

Psikolojik güven ·  
Beden  
farkındalığı · Öz  
şefkat

# SUNDUĞUMUZ SEMİNERLER

## İLİŞKİLERDE GÜVEN VE KOREGÜLASYON



### İş Yerinde İletişimde İş Birliği ve Duygusal Düzenleme

Bu seminer, iş yerinde iletişim süreçlerinde güvenin ve duygusal düzenlemenin rolünü ele alır. Çalışanların zorlayıcı etkileşimlerde daha dengeli kalabilmelerini, sağlıklı sınırlar kurmalarını ve iş birliğini güçlendirmelerini destekleyen pratik yaklaşımlar sunar.

#### SEMİNER SÜRESİ

90 - 120 Dakika

#### KİMLER KATILMALI

Çalışanlar,  
ekipler,  
yöneticiler

#### KAZANIMLAR

Güven · Etkili  
iletişim ·  
Duygusal  
düzenleme

# SUNDUĞUMUZ SEMİNERLER

## BEDEN – HAREKET – ZİHİN



### İş Yerinde Stres Yönetiminde Hareketin Gücü

Bu seminer, beden ve zihin arasındaki ilişkinin hareket yoluyla nasıl düzenlendiğini ele alır. Günlük iş hayatında stresin bedensel etkileri ve hareketsizliğin sinir sistemi üzerindeki yükü polivagal teori çerçevesiyle açıklanır; hareket temelli yaklaşımlarla stresle baş etme ve dengeyi yeniden kurma yolları paylaşılır.

#### SEMİNER SÜRESİ

90 - 120 Dakika

#### KİMLER KATILMALI

Çalışanlar,  
yoğun  
tempoda  
çalışan ekipler

#### KAZANIMLAR

Stres yönetimi ·  
Bedensel  
farkındalık ·  
Regülasyon

# SUNDUĞUMUZ SEMİNERLER

## ÇILGIN BİR DÜNYADA EBEVEYN OLMAK



### İş ve Ebeveynlik Rollerini Dengele Tutmak

Bu seminer, çalışan ebeveynlerin iş hayatı ile ebeveynlik sorumlulukları arasında denge kurmalarına destek olur. Suçluluk, tükenmişlik ve zaman baskısı gibi temalar; şefkatli ve gerçekçi yaklaşımlarla ele alınır.

#### SEMİNER SÜRESİ

90 - 120 Dakika

#### KİMLER KATILMALI

Çalışan  
ebeveynler,  
ebeveyn  
yöneticiler

#### KAZANIMLAR

Denge ·  
Tükenmişlik  
farkındalığı · Öz  
şefkat

# SUNDUĞUMUZ SEMİNERLER

## BİR KUŞUN İKİ KANADI



### İş Yerinde Mindfulness ve Şefkat

Bu seminer, performans ve iyi oluşun birbirini dışlayan değil tamamlayan kavramlar olduğunu vurgular. Mindfulness ve şefkat temelli yaklaşımlar, iş yerinde odaklanma, empati ve sürdürülebilir verimlilik açısından ele alınır.

#### SEMİNER SÜRESİ

90 - 120 Dakika

#### KİMLER KATILMALI

Çalışanlar,  
ekipler,  
liderler

#### KAZANIMLAR

Farkındalık ·  
Şefkat ·  
Sürdürülebilir  
performans

# SERTİFİKALI PROGRAMLAR

## 4 - 6 HAFTALIK PROGRAMLAR

### **MİNDFULNESS TEMELLİ STRES AZALTMA (MBSR)**

Günlük yaşam ve iş ortamında stresle baş etmeyi destekleyen, mindfulness temelli pratiklerle farkındalık, odaklanma ve duygusal dengeyi güçlendiren yapılandırılmış bir programdır.

---

### **MİNDFULNESS TEMELLİ BİLİŞSEL TERAPİ (MBCT)**

Düşünce kalıpları, duygu düzenleme ve farkındalık becerileri üzerine odaklanan; stres, tükenmişlik ve tekrarlayan zorlayıcı zihinsel süreçlerle çalışmayı hedefleyen bir programdır.

---

### **ŞEFKATLİ ZİHİN - CMT**

Öz eleştiri, içsel baskı ve performans odaklı stresle çalışarak; bireylerin kendileriyle ve başkalarıyla daha destekleyici, dengeli ve şefkatli bir ilişki kurmalarını amaçlayan bir programdır.

---

### **YAŞAYAN BEDEN, UYANAN ZİHİN PROGRAMI**

Beden-zihin bağlantısını hareket ve farkındalık yoluyla ele alan; stres regülasyonu, bedensel farkındalık ve içsel dengeyi destekleyen deneyimsel bir programdır.

# BİZE ULAŞIN



+90 549 825 44 97 / +90 212 807 15 78



info@mindcareacademy.com



MindCare | Zihin-Beden Temelli Yaklaşımlar  
Akademisi | Nispetiye Mah., Nispetiye Cad.,  
No: 24 İç Kapı No: 17 Besiktas / Istanbul

